



**OULUN
GOLF**



Valmennuslinja

Aikuiset



Tommi Linna, Teemu Karvonen
& Peter Erofejeff



Arvot & missio

Oulun Golf on sitoutunut olemaan Suomen johtavien golfseurojen joukossa, tarjoten korkealaatuista valmennusta ja tukea kaikille jäsenilleen.

Arvot:

- **Laadukas ohjaus ja valmennus**

Tarjoamme asiantuntevaa ryhmä- ja yksityisvalmennusta.

- **Mahdollisuuksien luominen**

Jokaisella golfarilla on mahdollisuus kehittyä ja saavuttaa omat tavoitteensa.

- **Helppo ja edullinen aloitus**

Kannustamme uusia harrastajia lajin pariin.

- **Ympärivuotinen ja kokonaisvaltainen harjoittelu**

Tarjoamme puitteet lajitreeneihin kesällä ja talvella

- **Urheilullisuus ja etiketti**

Edistämme toisia kunnioittavaa, sääntöjä ja etikettiä noudattavaa urheiluhenkeä.

Terminologia

Lajitekniikka käsittää golfpelin kaikkien osa-alueiden teknisen harjoittelun:

Putin abc - alkuasento - tasapaino - liikehallinta - lähetyslinja

Eri lähipelilyöntien tekniikat - alkuasento - low point hallinta - tasapaino

Peruslyönnin tekniikka - alkuasento - tasapaino - vartalokierto ja kulmat

Lajitaito ja taitoharjoittelu käsittää golfpelin kaikkien osa-alueiden tavoitteellisen harjoittelun:

Putti - etäisyydenhallinta - lähetyslinja - rutiinit

Lähipeli - etäisyyden hallinta - lentokaaret - osumalaatu

Peruslyönti - etäisyyden hallinta - lentokaaret - osumalaatu - kierteet

Pelaaminen - rutiinit - course management - paineen sietokyky

Jaksotettu golf-fysiikkaharjoittelu perustuu siihen, että harjoittelu jaksotetaan eri vaiheisiin, joissa keskitytään eri tavoitteisiin.

Peruskunto - Voima - Liikkuvuus - Nopeus - Tasapaino - Huolto - Ylläpito

Tällä tavoin varmistetaan, että keho on aina valmiina seuraavaan vaiheeseen ja että saadaan paras hyöty harjoittelusta.

Valmennuksen päälinjat

Valmennuksemme perustuu jaksotettuun ja kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan, joka optimoi yksilöllisen kehityksen.

Lajitekniikka

- **Putin ABC:** Alkuasento, tasapaino, liikehallinta, lähetyslinja.
- **Eri lähipelilyöntien tekniikat:** Alkuasento, "low point" hallinta, tasapaino.
- **Peruslyönnin tekniikka:** Alkuasento, tasapaino, vartalokierto ja lavanhallinta.

Lajitaito ja Taitoharjoittelu

- **Putti:** Etäisyydenhallinta, lähetyslinja, rutiinit.
- **Lähipeli:** Etäisyydenhallinta, lentokaaret, osumalaatu.
- **Peruslyönti:** Etäisyydenhallinta, lentokaaret, osumalaatu, kierteet (draw, fade, hook, slice).
- **Pelaaminen:** Rutiinit, kurssin hallinta (course management), paineensietokyky.

Mahdollisuus omatoimiseen ja jaksotettuun golf-fysiikkaharjoitteluun (omakustanne).



Valmennusryhmät

Aktiiviharrastajaryhmät - Satellite ja Challenge (2kpl - ryhmäkoko 6-8 henk.)

- **Kenelle:** Kokeneemmille harrastajille, jotka haluavat kehittää taitojaan ja saavuttaa parempia pelituloksia.
- **Tavoite:** Hienomotoriikan ja lajitaitojen syventäminen, pelaamisen hallinnan ja rutiinien kehittäminen.

Valmennuksen sisältö:

- Systemaattinen lajitekniikan ja lajitaidon harjoittelu (putti, lähipeli, täysi lyönti).
- Etäisyydenhallinta ja lentokaarien hallinta.
- Pelaamisen taktiikka ja rutiinit.
- Perusfysiikkaharjoitukset golfin tueksi - omakustanne

Säännöllisyys:

- Ohjatut lajiharjoitukset 2 kertaa/kk (120 min/kerta). 40 tuntia vuodessa.



Valmennusryhmät

Kilparyhmä - Tour (1kpl - ryhmäkoko 6-8 henk.)

- **Kenelle:** Motivoituneille golfareille, jotka haluavat harjoitella tavoitteellisesti ja kilpailla aktiivisesti.
- **Tavoite:** Kilpailukyvyn maksimointi, henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen.

Harjoitusten sisältö:

- Syvällinen paneutuminen lajitekniikkaan, lajitaitoon ja fysiikkaan.
- Erikoislyönnit, pituuskontrolli, olosuhteiden hallinta, tilastointi.
- Pelaamisen taktiikka ja rutiinit.
- Menttaalivalmennuksen perusteet.

Säännöllisyys:

- Ohjatut lajiharjoitukset 2 kertaa/kk (120 min/kerta). 40 tuntia vuodessa.



Vuosisuunnitelma

Tammikuu

Lajitekniikka
Fysiikka - perusvoima
Kestävyys

Helmikuu

Lajitekniikka
Fysiikka -
Maksimivoima

Maaliskuu

Lajitekniikka
Fysiikka -
Räjähtävyys

Huhtikuu

Lajitaito
Fysiikka -
Tasapaino

Toukokuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Kesäkuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Heinäkuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Elokuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Syyskuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Lokakuu

Lepokausi
Lepo ja lihashuolto

Marraskuu

Lepokausi
Lepo ja lihashuolto

Joulukuu

Lajitekniikka
Fysiikka - perusvoima
Kestävyys

Yhteenveto

Oulun Golf tarjoaa aikuisgolfareille kattavan ja tavoitteellisen valmennuspolun, joka tukee kehitystä jokaisella tasolla. Olitpa sitten aloittelija tai kokenut kilpapelaja, löydät meiltä sopivan ryhmän ja valmennuksen omien tavoitteidesi saavuttamiseksi.

Tervetuloa mukaan kehittymään!

